

Kilian Jornet: "Cada año pierdo amigos; eso me recuerda que debemos hacer lo que nos llena"

Campeón de todo en la montaña, corriendo o esquiando, ha pasado los últimos años con proyectos como recorrer las cimas más altas de los Alpes o EEUU con sus propios medios. Después de ayudar a Cardona a ganar el oro en los Juegos Olímpicos de invierno, vuelve a la competición mientras sigue trabajando en su marca, Nnormal



Kilian Jornet, en una sesión en París. JOEL SAGETGETTY

Fue varias veces campeón del mundo de esquí de montaña antes que el deporte fuera olímpico. ¿No se planteó competir en los recientes Juegos?

No me lo planteé por el formato. En los Juegos Olímpicos sólo se hacen carreras al sprint de menos de un kilómetro y no es lo mío. El esquí de montaña se reduce a tres minutos, se pierde ese componente salvaje. Tienen mucho mérito aquellos esquiadores que se adaptaron, [como hizo Uri \[Oriol Cardona\]](#),

pero espero que sea un primer paso para que haya distancias más largas.

Este año deja los retos de días a días por la montaña y vuelve a la competición, a la UTMB, la carrera de montaña más importante del mundo. ¿Por qué?

Proyectos como los que hice en los Alpes o en Estados Unidos me llenan más. Me encanta la exploración, descubrir el límite de mi físico. Pero también me exigen estar demasiado tiempo fuera de casa. Acabo de ser padre por tercera vez, Emilite [Forsberg, su mujer] también vuelve a competir, así que la solución más fácil es volver a las carreras. Es poco original, pero también puedo encontrar la motivación en la competición más pura.

En esas carreras volverá a ser centro de atención. Para muchos amantes de la montaña usted es un mito y eso no lo lleva muy bien.

Me ha costado muchos años aceptarlo. No es algo con lo que me sienta especialmente cómodo. De hecho, fue una de las razones por las que vine a vivir a Noruega [desde donde atiende a EL MUNDO, por videollamada]. Necesitaba esta tranquilidad. Ahora cuando voy a las carreras o visito alguna ciudad, estoy bien, incluso hay momentos chulos. Me produce ansiedad si lo hago mucho, pero puntualmente no hay problema.

¿Sus hijas saben quién es?

No tengo trofeos por casa y llevamos una vida muy sencilla aquí. En Noruega hay otra forma de entender el deporte: se respeta nuestro estilo de vida, pero se da menos importancia a los resultados. No nos paran por la calle. Además, muchos amigos cercanos también son deportistas con sus propios logros.

¿Qué opina del llamado 'efecto Kilian'? Hay quienes le culpan de que haya accidentes en la montaña.

No me siento culpable, pero sí responsable. De alguna manera tengo que educar a quienes me siguen. Hace 20 años, casi todos los que corrían en montaña venían del alpinismo o el senderismo y tenían nociones de seguridad. Hoy muchos llegan sin esa base. Es positivo que más gente practique deporte, pero la montaña no se puede domesticar.



Admitió problemas con el alcohol después de la muerte en 2012 de su amigo Stéphane Brosse. ¿Se planteó abandonar la montaña?

La montaña es mi casa. No voy a hacer algo, vivo en ella. Hay riesgos y son reales; cada año pierdo amigos y veo accidentes. Pero esa conciencia de que solo hay una vida también me recuerda que debemos hacer lo que nos llena. Nunca he querido morir en la montaña ni lo querré, pero espero disfrutarla siempre. Mis referentes son alpinistas veteranos como **Jordi Pons** o **Carlos Soria** que siguen activos.

¿Se ve compitiendo a los 80 años?

Competir es accesorio. Ahora lo hago porque estoy en forma y me motiva. Con los años haré actividades más técnicas, iré más lento, y no tendré problema en ello. Sí me veo corriendo carreras locales por Noruega; me gusta el ambiente.

¿Se siente en plenitud?

Cerca de casa tengo una subida de 20 minutos que he hecho 500 o 600 veces. La he hecho una vez a la semana en los últimos 10 años. Y mis mejores tiempos han sido en los dos últimos. Me siento en mi mejor momento, aunque ahora necesito

planificar más: crear picos de forma y descansos. Me recupero bien, pero controlo más la carga y la alimentación.

¿Volverá al Himalaya?

Sin duda. Ahora es complicado porque mi hija pequeña tiene pocos meses de vida, pero volveré. Tengo muchas ganas. Me atrae imaginar un encadenamiento de picos en el Himalaya, como hice en los Alpes, en estilo ligero. Se pueden hacer cosas muy interesantes.

Reinhold Messner, otro mito de las montañas, decía que en el alpinismo la velocidad sólo tiene valor para aquellos que no entienden.

Hay que conocer al personaje. Cuando en los años 70 escaló la cara norte del Eiger en menos de 10 horas, Messner también lo publicitó. La velocidad siempre ha estado presente en el alpinismo y Messner lo sabe. Hoy, más allá del turismo comercial en altura, algunas de las actividades más interesantes tienen que ver con eso. No queda una gran expedición para 'vender', como el K2 invernal, quizá es café para más cafeteros, pero hay alpinistas que están muy fuertes.



Suele contar su madre que usted subió al Aneto con cinco años. ¿Cuánto hay de genética en su éxito?

La genética marca el tope. Pero para llegar, si es posible llegar, se necesita un trabajo de toda la vida. Le doy mucho valor a la epigenética: al entorno y los hábitos de la infancia. Cuando era niño, con cinco, seis, siete u ocho años, cada fin de semana hacíamos montaña; exploraba, me cansaba, pasaba hambre. Todo eso me construyó.

Le apasionan la fisiología. ¿Qué investiga ahora?

En los últimos proyectos he estado trabajando con el fisiólogo Jesús Álvarez para entender cómo afecta el ejercicio a la microbiota o al pH del sistema digestivo. Pero también me interesa mucho la parte cognitiva. En el encadenamiento en los Alpes viví momentos de conciencia alterada que me interesa indagar. Quiero saber por qué el cerebro me llevaba a unos sitios y no a otros.

Las modas en nutrición cambian: en resistencia se exagera cada vez más el consumo de carbohidratos.

La publicidad lo simplifica mucho. Cuando recorría los Alpes o Estados Unidos gastaba 10.000 calorías al día y oxidaba muchos carbohidratos, pero es un contexto muy específico. El año pasado, en la Western States [una carrera en Estados Unidos] no comí nada en las primeras horas porque no lo necesitaba y sólo al final ingerí unos 120 gramos de carbohidratos/hora. No hay que consumir por consumir. Un corredor que entrena una hora al día tiene suficiente con su dieta habitual.

¿Le volveremos a ver en asfalto?

Nunca digas nunca, pero no lo creo. Es más lesivo y requeriría dedicarle tiempo exclusivo para hacerlo bien, para adaptarme. No quiero dejar la montaña.

¿Qué le pareció la escalada sin cuerda de Alex Honnold en Taipéi?

Promocionó su fundación, recaudó dinero para sus proyectos solares y se vio más escalada que otra cosa. Supongo que tenía

ganas de hacerlo porque no lo había hecho nunca y ya está, oye, perfecto.

LA ÚLTIMA...

Pregunta. ¿Cuál es la pregunta más impertinente que le han hecho?
¿Y qué respondió?

Respuesta. Me han hecho muchas preguntas, algunas más directas o inesperadas que otras, pero siempre intento tomármelo con normalidad. Detrás de todas las preguntas hay interés, así que procuro responder con naturalidad.